

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Чернореченская средняя общеобразовательная школа №1»

**«Принято»**  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от 28.08.2025 г.



**«Утверждаю»**  
Директор МБОУ  
«Чернореченская СОШ №1»  
И.Е. Лейниш  
приказ № 245 от 28.08.2025 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету «Адаптированная физкультура»**  
**для обучающихся с умственной отсталостью**  
**(интеллектуальными нарушениями)**

9 класс  
Вариант II

п. Новочернореченский.  
2025 год

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая общеобразовательная программа составлена на основе документов:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. Протокол от 22.12.2015г. № 4/15);
- СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Чернореченская СОШ №1»;
- Учебного плана МБОУ «Чернореченская СОШ №1» на 2025 - 2026 учебный год.

В течение учебного года возможна корректировка распределения часов: в случае выпадения даты урока на праздничный день, переноса Правительства РФ дней отдыха, введение карантина (Приказ на основании распорядительного акта учредителя). Прохождение программы обеспечивается за счет уплотнения программного материала, увеличения доли самостоятельного изучения, дистанционного обучения через сайты, электронную почту учителя и обучающихся, либо на дополнительных занятиях и индивидуальных консультациях.

### Цели и задачи учебного курса

**Цель** учебного курса — оптимизация физического состояния и развития ребёнка.

Образовательный процесс по адаптивной физкультуре строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках адаптивной физкультуры в 9 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этом классе является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках адаптивной физкультуры обучающиеся 9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач урока - обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирования в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), способностей, а также сочетание этих способностей.

#### **Место предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом МБОУ «Чернореченская СОШ №1» рабочая программа по адаптивной физкультуре в 9 классе реализуется в объеме 2 часов в неделю, 68 часов в год.

#### **Содержание программы**

**Основы знаний о физической культуре:** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Построения и перестроения:** Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!». Выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!». Размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой.

Повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!» Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

**Акробатические упражнения:** Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади). Седы (на пятках, углом). Группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью). Перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью). Перекаты из упора присев назад и боком.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:**

Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. Ползание и переползание по-пластунски. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег). Ходжение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

**Бег:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

**Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

**Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

**Лыжная подготовка:** Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Выполнение ступающего шага. Соблюдение последовательности действий при подъёме после падения из положения «лёжа на боку». Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Выполнение попеременного двухшажного хода. Преодоление подъёмов ступающим шагом.. Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок.

### **Подвижные игры**

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся должны:

#### **иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

#### **уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
	Основы знаний о физической культуре	5
	Подвижные игры	4
	Гимнастика с элементами акробатики	16
	Кроссовая подготовка	10
	Лыжная подготовка	12
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	21
	Всего	68

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол- во часов	Дата проведения		Оборудование
			план	факт	
1	Инструктажи по техники безопасности во время занятий физической культурой. Режим дня и личная гигиена.	1			Иллюстрации по теме
2	ОРКУ. Ходьба различными способами (по диагонали, противходом, налево, направо). Подвижная игра «Кто быстрее»	1			Гимнастические палки, скамейка
3	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки в длину и высоту с места.	1			Мячи, кегли, флажки
4	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств. Бег с прыжками и ускорением. Подвижная игра «Пятнашки».	1			Гимнастическая стенка
5	Бег с ускорением 30м, 60 м. Бег с изменяющимся направлением движения. Подвижная игра «Третий лишний».	1			Мячи, кегли, флажки
6	ОРКУ. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Подвижные игры «Горелки», «Рыбки».	1			Гимнастическая стенка
7	Возникновение физической культуры у древних людей. Расчет по порядку. Метание в вертикальную цель. Подвижные игры «Не оступись»,	1			Мячи, кегли,
	«Точно в мишень».				флажки

8	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	1			Гимнастические палки, стенка
9	Комплекс утренней зарядки. Тестирование челночный бег 3х10 м на результат. Упражнения со скакалкой.	1			Гимнастическая стенка
10	ОРКУ. Ходьба противоходом, ходьба змейкой по ориентирам. Повороты на месте направо, налево под счет.	1			Мячи, флажки, кегли
12	ОРКУ. Бег с элементами коррекционной направленности. Медленный бег до 4 минут. Подвижная игра «К своим флажкам».	1			Мячи, флажки, кегли
13	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!»	1			Гимнастическая стенка
14	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1			
15	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Прыжки на месте с продвижением вперед и назад. Прыжок в длину толчком двух ног с обозначенного места.	1			
16	ОРКУ. Прыжки с места. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Подвижная игра с прыжками.	1			Мячи, флажки, кегли
17	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Правила выполнения дыхательных упражнений.	1			Мячи, флажки, кегли
18	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. Ползание и переползание попластунски.	1			Гимнастическая стенка
19	ОРКУ. Построения в шеренгу по одному, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки.	1			Мячи, флажки, кегли
20	ОРКУ. Построения в шеренгу по одному, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки.	1			Мячи, флажки, кегли
21	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «по диагонали». Группировка.	1			Гимнастические палки, стенка, маты
22	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	1			Гимнастическая стенка, маты
23	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веребочка под ногами»	1			Гимнастические палки, стенка, маты

24	Стойка на лопатках, согнув ноги пережат в упор присев. Танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег). Игра «Запрещенное движение».	1			Гимнастическая стенка, маты
25	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, пережат в упор присев. Упражнения на низкой перекладине, вис на канате. «Эстафета с чехардой».	1			Гимнастические палки, стенка, маты
26	Пережаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	1			Гимнастические палки, стенка, маты
27	ОРКУ. Лазание вверх и спуск по гимнастической стенке. Лазание, перелезание через гимнастическую скамейку.	1			Гимнастическая стенка, маты
28	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	1			Гимнастические палки, стенка, маты
29	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	1			Гимнастическая стенка, маты
30	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	1			Гимнастические палки, стенка, маты
31	Основная стойка. Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на формирование навыка правильной осанки(без предметов и с предметами).	1			Гимнастическая стенка, маты
32	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад .Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	1			Гимнастические палки, стенка, маты
33	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации.	1			Гимнастическая стенка, маты
34	Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРКУ. Профилактика и коррекция плоскостопия (Упражнения на развитие и укрепление мышц стоп).	1			
35	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.	1			Схемы, образцы
36	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Игра «Шире шаг».	1			Лыжи и палки
37	Одновременный одношажный ход. Игра «Веер».	1			Лыжи и палки
38	Повороты переступанием в движении. Подъем полужелочкой. Игра «Веер»	1			Лыжи и палки
39	Подъем полужелочкой. Торможение «плугом». Игра «Быстрый	1			Лыжи и палки

	лыжник».				
40	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 2,5 км	1			Лыжи и палки
41	Торможение упором. Игра «Кто дальше проскользит?»	1			Лыжи и палки
42	Подъем «лесенкой». Игра «Веер».	1			Лыжи и палки
43	Повороты переступанием в движении. Эстафеты. Подъем «елочкой».	1			Лыжи и палки
44	Прохождение дистанции до 2,5 км. Эстафеты.	1			Лыжи и палки
45	Спуски с пологих склонов. Дистанция до 2,5 км.	1			Лыжи и палки
46	Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой». Эстафеты.	1			Лыжи и палки
47	Подъем «елочкой». Дистанция до 2,5 км.	1			Лыжи и палки
48	Техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм.	1			Схемы, с показом
49	ОРКУ. Игры на внимание и развитие памяти «Аист ходит по болоту», «Запомни движение».	1			Мячи, кегли, флажки
50	ОРКУ. Игры «К своим флажкам», «Метко в цель». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			Мячи, кегли, флажки
51	ОРКУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Развитие скоростно-силовых способностей. Метания набивного мяча из разных положений	1			Мячи, кегли, флажки
52	ОРКУ. Игра «Капитаны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			Гимнастическая стенка
53	Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	1			Мячи, кегли, флажки
54	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ.	1			Мячи, кегли, флажки
55	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). Подвижная Игра "Третий лишний". Бег до 3 мин.	1			Мячи, кегли, флажки
56	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Пройти бесшумно".	1			Гимнастическая стенка
57	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Не ошибись".	1			Мячи, кегли, флажки
58	ОРКУ. Игра «Капитаны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			Мячи, кегли, флажки

59	Челночный бег 3х10 м. Прыжки левым и правым боком.	1			Гимнастические палки, стенка
60	Согласование своих движений с музыкой в умеренном темпе при ходьбе, беге. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1			Гимнастическая стенка
61	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Совушка".	1			Мячи, флажки, кегли,
62	Метание малого мяча стоя на месте на дальность. Броски м/мяча в вертикальную цель. Прыжки в длину с места.	1			Мячи, флажки, кегли,
63	Повороты направо, налево. Броски большого мяча друг другу из-за головы Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.	1			Гимнастическая стенка
64	Техника безопасности на открытой площадке. ОРКУ. Прыжковые упражнения на одной ноге по ориентирам. Игра "Волк во рву".	1			Мячи, флажки, кегли,
65	Ходьба по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено. Запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.	1			Мячи, флажки, кегли,
66	ОРКУ в движении. Прыжковые упражнения в движении по ориентирам. Игра "Прыжки по полоскам"	1			Мячи, флажки, кегли,
67	Перелезание через препятствие высотой до 1м. Подвижные игры «Салки на болоте», «Быстро по местам».	1			Гимнастические палки, стенка
68	ОРКУ. Бег на дистанцию 30 м. Развитие скоростных качеств. Игра "Пингвины с мячом»".	1			Гимнастическая стенка